

# MIT NYERSZ, HA LESZOKSZ A DOHÁNYZÁSRÓL?

**20 percen** belül a vérnyomásod normalizálódik

**8 órán** belül a véredben lévő szénmonoxid a felére csökken miközben az oxigén tartalom normalizálódik

**48 órán** belül a szívroham kockázat lassan csökkenni kezd.  
A nikotin kitisztult már a szervezetből és normalizálódtak a szagló illetve az izlésszervek

**72 órán** belül a hörgők ellazulnak és a szervezeted általános energiaszintje növekedik

**14 napon** belül a vérkeringésed fellendül és a következő 10 hét alatt folyamatosan javul



**15 éven** belül a szívroham kockázata egyenlő egy nem cigarettázóéval.

**1 éven** belül a szívroham kockázata a felére esett.

**10 éven** belül a tüdőrák kockázata egyenlő egy nem cigarettázóéval.

**5 éven** belül az agyvérzés kockázata egyenlő egy nem cigarettázóéval.

**3-9 hónap** után elmaradnak a köhögési, légzési problémák mivel a tüdőd teljesítménye **10%-al** javul



Nemzeti  
Együttműködési  
Alap



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR  
Alapkezelő Zrt.



SOPRONI  
Gyógyközpont